

看護師のしごととくらしを
豊かにする

5

看護師のための 論語

成長し続ける力が身につく孔子の教え

監修
佐久 協

JMP

日本医療企画

(C) 2018 日本医療企画.



序 — 『論語』は看護師人生のガイドブック

小人と君子

一人の人間として、また、看護師という職業人として、多くの人がより高い見識、モラル、人間力などを身につけたいと思っていることでしょう。孔子は、そうした体現者を「君子」と呼んでいます。できれば「君子」になりたいものですが、それは容易なことではありません。

「勉強する予定をたてていたのに、飲み誘われて、ついふらふらと行ってしまった」「自分より先にリーダーになった同僚をやっかんてしまった」「さりげなく面倒な患者の担当を他の人に押しつけた」……。理想とかけ離れた行動をしている自分に気づき、がっかりした経験は、誰にでもあるでしょう。孔子は、こういうことを繰り返す人間を小人と呼んでいるのです。

小人から君子に成長するためのガイドブック、それが『論語』なのです。『論語』には、孔子や、その弟子たち、また出会った様々な人たちの考え方、行動、顛末などが凝縮して描かれています。人生の事例集といえるかもしれません。

「小人」と「君子」についての対比話もたくさんあります。そのうちのいくつかを見てみましょう。

「君子は諸れを己れに求む。小人は諸れを人に求む」（衛霊公第十五の二十一）

君子はなにかあれば、まず、自分に原因があると考えますが、小人は、まず人のせいだと考えます。

「君子は上達す。小人は下達す」（憲問十四の二十四）

君子は高尚なことに詳しくなっていくますが、小人は瑣末な知識ばかりためこみます。

「君子は泰にして驕らず、小人は驕りて泰ならず」（子路第十三の二十六）
君子は自分に自信があるのでゆつたりしています。小人は自分に自信がないので、おどおどしているのがばれないように虚勢をはります。

「君子は義に喻り、小人は利に喻る」（里仁第四の十六）
君子は物事が正しいかどうかという観点で見ますが、小人は自分の利益になるかという観点で見ます。

「君子は周して比せず、小人は比して周せず」（為政第二の十四）
君子は、すべての人と仲良くするし、上司になれば、すべての部下を公平に扱います。しかし小人は、好き嫌いや損得勘定でつきあう相手を決めるし、上司になれば平気でえこひいきをします。

まるで自分のことをいわれているようで耳が痛いと感じた人も、「自分は、ど

うせ小人だ」とあきらめる必要はありません。孔子の根底に流れているのは、こんな発想だからです。

「子曰く、性相近し。習えば相遠し」(陽貨第十七の二)

もともとは、みんなの能力は同じ。差がつくのは、その後の学習だということです。

努力すれば、誰でも君子になれる

考えてみれば、子供の頃は誰でも小人。おやつを独り占めしようとしたり、気に入らない子を仲間はずれにしたり、ハンカチを忘れたくらいで一日中クヨクヨしたり……。近視眼的で、自分のことしか考えない見事な小人ぶりです。しかし、教育を受けたり学習していくことで、次第にモラルや見識を備えていくわけです。

孔子は、努力を続けていけば、誰でも君子になれると考えていました。だから、学力も貴賤貧富も関係なく、希望した人は誰でも弟子にしたのです。その結果、

弟子の数は三〇〇〇人にも達したといえます。

当然、その大半が小人でしょう。いいかえれば、だからこそ、孔子のもとで勉強しているわけです。『論語』の中には、そうした弟子たちの奮闘ぶりや失敗談もちりばめられています。

ところで、看護師という職業は、ある意味、非常に特殊です。「君子に違いない」あるいは、「君子であるべき」と世間から強く期待されるからです。もちろん、孔子の弟子たちと同様、そう簡単に君子になれるはずはありません。大抵の人は、ある部分は君子的、別の部分は小人的といったまだら模様でしょう。

孔子の弟子たちは、「この孔子の言葉は実行できた」「これを実行するのは難しい」といった具合に、ひとつひとつ課題（＝孔子の言葉）をこなしながら、君子を目指しました。

本書は、こうした孔子の弟子たちの勉強法を踏襲しています。たくさんの「小人的な心」を、しいて言えばオセロゲームのように、ひとつずつ「君子的な心」

にひっくりかえしていくのです。次第に「君子的な心」の割合が増え、ある日、突然、君子一色に変わる日が、きっと来るはずですよ。

目次

序——『論語』は看護師人生のガイドブック 3

第1章

なぜ、学びが必要なのか

① 「学ぶこと」によって視野が広がり、
視野が広がれば仕事の楽しさも広がる 14

② 学んでいけば、人はいくつになっても成長できる 18

③ 学んだ知識を身につけるためのポイント 22

④ すでに天命を自覚していることの意味 26

コラム 孔子は政治家から転身した教育者 30

看護師としての技術を磨く

- 1 どんなことをするにも、まず基礎固めが大切。近道はない 32
- 2 過去の看護学を知ること、最先端の看護学の意味を理解できる 36
- 3 振り返りを行うことで技術を確実に身につける 40
- 4 重要なのは看護師の仕事が好きなこと 44

コラム

『論語』って何？

..... 48

病院内の人間関係

- 1 向上心を保つためのつき合い方 50
- 2 どこまで周囲に合わせるべきか？ 54
- 3 いざという時に真価を発揮できる自分を目指す 58
- 4 相手を気遣うコミュニケーションのポイント 62

第4章

患者が安心してできる看護師になるために

1 信頼されることが何よりも大切 68

2 患者から信頼されるためには実行第一 72

3 患者に注意をするときのポイント 76

4 過保護は禁物 80

コラム 孔子のバリアフリー的発想 84

第5章

信頼されるリーダーになるために

1 人の上に立つための心得九か条 86

2 部下との接し方のポイント 90

コラム 弟子の数は三〇〇〇人 66

辞めたくなくなった時

- ③ 何のために部下を育てるのか(戦闘能力≠治療の能力を高めるため) …… 94
 - ④ 部下を指導する時の心構え(人は万能ではない) …… 98
- コラム 孔子の衛生観念 …… 102

- ① 思い描いていた職場や仕事と違った …… 104
 - ② 限界を感じた(あと一歩がんばるべきかも) …… 108
 - ③ 心の持ち方で悩みが消えることも …… 112
 - ④ 自分が評価されていない気がする時 …… 116
- コラム 感染を恐れず弟子の手を握る …… 120
- 監修者のことば …… 122



第 3 章

病
院
内
の
人
間
関
係



1

向上心を保つための つき合い方

「朱に交われば赤くなる」という諺がありますが、私たちは、環境から大きな影響を受けます。たとえば、受験を控えたクラスの雰囲気を考えてみましょう。みんなが第一志望の学校に入れるように、苦手なところを教え合うなど、勉強のモチベーションを上げていくクラスもあれば、お互い勉強していることを隠し合ったり、遊びに誘って勉強の邪魔をしたり、受験生に気遣いをしない推薦組がいたりして、勉強する雰囲気にならないクラスもあります。

ですから、私たちは、できるだけよい環境にいられるように、学校や職場、また、住む場所、所属するサークルなどを選ぶのです。しかし、どれだけ厳選した環境でも、「新しい取り組みにいちいち水を差す」「悪口を言ったり、おかしな噂を流す」といった人はどこでも一人くらいはいるもので、そうした人たちにた

まち雰囲気は乱されがちです。

病院でいえば、新しいことにはすべて否定的な師長とか、いわれた以上の仕事をすると迷惑顔をするような先輩の登場などが典型でしょう。そんな人たちと一緒にでは、モチベーションが下がっていかくもかもしれません。そうなれば成長スピードにブレーキがかかってしまうでしょう。

孔子は、よくない環境に置かれた場合の対処方法をいくつか残しています。孔子の時代の一般市民の環境はひどいものでした。環境を選ぶなどといった選択肢はありません。悪環境から抜け出す手段の一つが勉強に励むことでした。だからこそ、悪環境の中で学んでいくための言葉をいくつも残したのでしょう。

そのひとつが、

子曰く、我れ三人行えば必ず我が師あり。其の善き者を選びてこれに従う。其の善からざる者にしてこれを改む。

子曰、我三人行、必有我師焉。擇其善者而從之、其不善者而改之。

(述而第七の二十一)

です。

「我れ三人行えば必ず我が師あり。其の善き者を選びてこれに従う」。これは、三人で集まれば、その中に必ず手本となる人がいるので、その人の良いところを見習いましょう」という意味です。「其の善からざる者にしてこれを改む」は、その中に素行が悪い人もいるので、その人の悪いところをよく見て、自分はやらないように気をつけようという意味です。素行が悪い人からも学べるわけです。

このように、たった三人の集団でも、学ぶことはたくさんあります。まして、チームや部門などでは、学ぶことはたくさんあるはずです。しかし、せっかくある程度の人数が集まっているのですから、できればつき合う人間は、選びたいものです。

● 友人・仲間を選ぶ際の三つの条件

孔子は友人の選び方についても述べています。

「子曰く、益者三友、損者三友。直きを友とし、諒を友とし、多聞を友とするは、益なり。便辟を友とし、善柔を友とし、便佞を友とするのは、損なり」（季氏第十六の四）

「益者三友、損者三友」は、よい友人も悪い友人も三種類あるという意味です。

具体的によい友人は、「直きを友とし、諒を友とし、多聞を友とする」。つまり、正直な人、誠実な人、物知りな人です。逆に、悪い友人は体裁ばかりを気にする人、うわべのつき合いしかしない人、口ばかりの人で、そんな人間とはつき合わないほうがいいといっています。

人を見る目を養い、よい人間関係を構築して、より善く成長したいものです。



2

どこまで周囲に 合わせるべきか？

学生の際は、気の合う仲間同士とだけつき合うことが許されますが、社会人になればそうはいきません。まして、看護師は、上司や同僚はもちろん、様々な患者さんにつき合っていく必要があります。

また、苦手な同僚と夜勤が一緒になったり、価値観が少し異なった患者さんの担当になった時……。考えただけでも頭が痛くなってきそうです。いったい、どのように対処すればよいのでしょうか。

孔子は、次のようにいっています。

子曰く、君子は和して同ぜず、小人は同じて和せず。

子曰、君子和而不同。小人同而不和。

(子路第十三の二十三)

君子(すぐれた人物)は、誰とでも仲良くしますが、決して付和雷同(たやすぐ人の意見に同調すること)はしません。それに対して、小人(つまらない人物)は、よく考えもせずに、すぐに相手に同調します。いいかえれば、相手のことを適当に考えているから、適当に同調できるのでしよう。

ですから、同僚や患者さんに対して、自分の意に反したその場しのぎの同調はすべきではありません。孔子が例に挙げた「小人」と同様に、「同じて和せず」になるし、本心でないことは、相手に伝わります。下手をすれば、あの人は適当だという悪い噂が立つかもしれません。

『論語』には「子、怪力亂神を語らず」(述而第七の二十)という言葉もありま

す。

孔子は、怪しいことや暴力的なこと、不道德なことなど、解明できないものや王道からはずれた話には、決して乗らなかつたそうです。

現在でも、テレビのワイドショーなどで、「怪力亂神」の類の話が好んで取り上げられることもあり、そうした話が好きな人も確かにいます。ましてや孔子の時代の二五〇〇年前は、そうした迷信を本気で信じたり、不貞など不道德な行為について噂したりすることは、ごくごく普通のことだったのでしょう。そうした時代に、話に加わらないのは大変なことだったに違いありません。

しかし、ここは二十一世紀の日本。同調しないからといって、怒ったり、無理強いしたりする人は、まずいません。だからといって、失礼な断り方は禁物です。「そういう話は興味がありません」「不愉快です」「迷惑です」など一〇〇%拒絶するような言い方は、相手を傷つけますし、人間関係にひびが入る可能性もあります。

できれば、「そういう話は、あまり詳しくないので」「すみません、ちょっと用事があります……」などといってその場を離れることで、遠回しに拒否してい

ることを匂わすのが賢明でしょう。

ネットワークビジネスに夢中になっている人の対処法も同様です。

「こんなことに困っていませんか？」などという言葉に「そうですね」と同調すれば、脈があると思われ、勧誘攻勢が強まることでしよう。

差別なく誰とでもつき合い、

断るべきところは、不快感を与えないように上手に断る。それができれば、あなたを取り巻く環境は快適になるはずです。



3

いざという時に

真価を発揮できる自分を目指す

人の命を預かる看護師の力量が本当に問われるのは、いざという時かもしれない。たとえば患者の容態が急変した時、大地震や爆発事故などが起こって大量の患者が運ばれてきた時などです。未経験の事態に遭遇しても、落ち着いて対処できる実力を兼ね揃えた人が真に優秀な看護師といえるでしょう。

孔子は、次のような言葉を残しています。

子曰く、としさむ歳寒くして、しか然る後にしょうはく松柏の彫むにおおく遅るることを知る。

子曰、歳寒、然後知松柏之後彫也。

(子罕第九の二十九)

これは、寒くなっているいろいろな草木が枯れてしまつてから、はじめて、松や柏が葉をつけていることが分かる、いいかえれば、ことが起こつて、はじめて誰がすごい人なのか分かるという意味です。

できれば、松や柏のように、いざという時でも、スつと立ち、行動できる看護師を目指し、また、そうした看護師の下で働きたいと思うでしょう。

それでは実際に、どんな人を手本にすればよいのでしょうか。

「子曰く、論の篤きあつに是れ与くみすれば、君子者か、色しき莊者か」(先進第十一の二十一)。孔子は、上手な講義を見ているだけでは、君子なのか、口先だけの人(色しき莊者)なのか分からないといっています。一方で、「剛毅木訥、仁じんに近ちかし」(子路第十三の二十七)。口下手だけど、強い心を持ち、決断力がある人は、人徳があるといっています。

さらに、「子曰く、古者いにしえの、言げんをこれ出ださざるは、躬みの速おそばざるを恥はずれば

なり」(里仁第四の二十二)。昔の人は、口にして実現できないことを恥だと感じたので、安易に言葉に出さなかつたといっています。

この他にも、「口のうまさで判断してはいけない」といったことを意味する言葉がたくさん出てきます。それは、非常に多くの人が、「話すのが上手な人」を優秀だと思ってしまうからでしょう。

しかし、よく考えてみれば、それは、現在の私たちでも変わりません。自分を少しでも優秀に見せるため、一生懸命プレゼンの練習をするでしょう。人気の教材は、たとえば、オバマ元大統領やアップルのCEOだった故ステイブ・ジョブズ氏の演説やプレゼン。彼らは、自分でスピーチやプレゼンのスタイルを考案し、多くの人に影響を与えてきましたが、凡人は、ただ、彼らのスタイルを表面的に真似ているだけです。それでも、いかにも優秀そうに聞こえます。これが、孔子のいう「色莊者」なのでしょう。

そんな上辺の技術を磨いている暇があれば、自分の仕事に関係ある本質的な技術を磨くべきだ、と孔子はいいたかっただけでしょう。しかし、皆、表面上しか見ないから、結局、冬が来るまで、松や柏のすごさはわからないわけです。

このようなカラクリに乗せられないように、松や柏を見分ける能力を養い、また、本質的な自分磨きにも力を入れていきたいものです。





監修者のことば

監修というのは、自分で原稿を書くよりも神経を使うものです。できるだけ生の原稿を尊重したいとは思いますが、単に誤字や引用文の確認作業をしていれればすむというわけにはいかず、自分の考えや解釈と異なる点を修正したくなるからです。時には赤字だらけになり、こんなことなら監修など引き受けずに自分で書けば早かったと苦笑することすらあるほどです。幸い今回は台割の段階から監修することができ、大きな異同もなく監修を終えることができました。

私は二〇〇六年に『高校生が感動した「論語」』を書いて以来、これまでに30冊近い論語関連の本を書いたり監修したりしてきましたが、いずれも学生やビジネスマンといった不特定多数を対象にした出版で、今回のように「看護師」という特定の職種を対象にした出版は初めての経験でした。しかし、これは斬新な試みだと思い、即座に監修を引き受けました。

孔子は弟子の子路が「死とはなんでしょうか？」と質問した時に、「生きる」と

いうこともまだ究めていないのだから、死については分からないよ」と答えています。『論語』には実に多くの人の死が語られているのです。『論語』は生老病死の博物館といってもよいほどで、本書のコラムにも取り上げられているように、看護師が読むにふさわしい記事が随所に盛り込まれています。

私事になりますが、私はちょうど十年前に癌の手術を受けて二週間あまり大病院に入院したことがあります。その時に懐いた感想は、病気を治しているのは、結局は患者自身だというものでしたが、では誰が患者の潜在的な免疫力や治療力を高めるのに一番貢献しているのかといえば、ダントツで看護師に軍配が上がるだろうと思いました。むろん医師の力は無視できませんが、この感想はおそらく長期入院者にとっては共通のものでしょう。なかにはツツケンドンな看護師さんもありましたが、後から振り返ると、皮肉でなく、あの看護師さんのお蔭で予定よりも早く退院できたのだと感謝したくなるほどでした。

これも私事になりますが、私の実兄は医師で病院を経営していますので、日本の医療が置かれている現状や、看護師の過重労働や対価の低さといった種々の問題点があることも多少は心得ているつもりです。それらの改善運動と歩調を合わ

せる形で、本書が看護師さん達の応援歌になれば、望外の喜びです。実際に看護師という職業ほど人を鼓舞でき、人から感謝される素晴らしい職業はないでしょう。

本書は『論語』の中から看護師さんに役立つ言葉を選びすぐってありますが、時間があれば孔子の他の言葉にも目を通してみてください。二五〇〇年読み継がれてきた書には、二五〇〇年分の知恵がつまっていますから。

なお、本書の論語の章句の区分は、金谷治訳注『論語』（岩波文庫 青202-1）に従っています。書き下し文は、現代仮名づかいで表記してあります。

二〇一八年三月十日

監修者 佐久 協 識

●監修

佐久 協 (さく・やすし)

1944年、東京生まれ。慶應義塾大学文学部卒業後、同大学院で中国文学・国文科を専攻。大学院修了後、慶應義塾高校で教職に就き、国語・漢文・中国語などを教える。在職中は生徒の人気ナンバーワン教師にも選ばれた。退職後、『高校生が感動した「論語」』（祥伝社）がベストセラーとなる。またNHKでも『論語』の講座を担当。他に『ビジネスマンが泣いた「唐詩」』、『「孟子」は人を強くする』、『文系も知って得する理系の法則』（共に祥伝社)、『世界一やさしい「論語」の授業』、『論語の教え』（共にKKベストセラーズ)、『21世紀の論語』（晶文社)、『あなたの悩みを晴らす論語』（池田書店)など著書は多数。現在、米国・シアトル在住。

執筆・編集協力 竹内三保子（株式会社カテナクリエイト）

イラスト 小山 琴美

装丁 櫻井ミチ

本文デザイン・DTP 株式会社サンビジネス

看護師のしごととくらしを豊かにする⑤

看護師のための論語

成長し続ける力が身につく孔子の教え

2018年3月20日 第1版第1刷発行

監修 佐久 協

発行者 林 諄

発行所 株式会社日本医療企画

〒101-0033 東京都千代田区神田岩本町4-14

神田平成ビル

TEL03-3256-2861 (代)

FAX03-3256-2865

<http://www.jmp.co.jp>

印刷所 大日本印刷株式会社

© Yasushi Saku 2018, Printed and Bound in Japan

ISBN978-4-86439-628-8 C3030

定価はカバーに表示しています。

本書の全部または一部の複写・複製・転訳等を禁じます。これらの許諾については小社までご照会ください。